

## **Mida teha hääle tõstmise asemel?**

Tunded kuuluvad inimese juurde, neid ei ole võimalik vältida, kuid kindlasti on võimalik oma tundeid mõista ja valitseda. Millest räägib see, kui me oma lähedaste peale häält tõstame, nende peale karjume? Kindlasti on selle taga hirm ja/või kogemus, et meid vaikselt ja rahulikult rääkides kuulda ei võeta, ja kindlasti on selle taga meie oma katmata vajadused, meie enda rahulolematuse ja valu kõigi nende asjade pärast, mis ei ole nii, nagu me tahaksime, kirjutab pereterapeut Meelike Saarna.

Ilmselt on igäüks märganud, et kui tunneme end hästi, on meid raske rööpast välja viia ja sel juhul suudame ka keerukas olukorras reageerida rahu ja mõistvusega.

### **Kes tunneb end rahulikult, see ka käitub rahulikult**

Kui inimene tunneb ennast halvasti, siis ta ka käitub halvasti – see reegel kehtib nii suurte kui ka väikeste kohta. Oma käitumise muutmine algab oma tunnete mõistmisest ja nende taga peidus olevate vajaduste märkamisest. Kui tajud, et kipud lastega (või ka teiste lähedastega) suheldes kasutama jõudu (tõstan häält, näägutun, käitun karistavalt jms), peaksid tõsiselt küsima ja endale ausalt vastama: mis on see, mis mind tegelikult nii tignedaks teeb? Kuidas saaksin õppida oma tundeid reguleerima? Kuidas saaksin end negatiivsuse poolelt kiiremini positiivsusesse aidata?

### **Hoia oma tass täis ja armastuse anum täidetuna**

Lapsevanema roll on tähtis ja energiat nõudev. Kuid laste kõrval on sul vaja leida aega ka iseendale. Kui seisad teadlikult selle eest, et võimalikult palju sulle olulisi vajadusi oleks kaetud, aitab see olla rõõmsam ja kannatlikum lapsevanem. Selleks, et suudaksid olla lapsega heas kontaktis ja dialoogis, peaks sinu enda isiklik tass võimalikult täis olema. Vanemliku rolli aitavad tasakaalustada paljud teised toredad rollid, nt partner, mõne eriala esindaja, hobi harrastaja, sõber/sõbranna jms. Lapse armastuse anum saab hõlpsamini täidetud, kui sina enda oma täita oskad.

### **Peale tunnete on ka mõistus ja tahe**

Emotsionaalseid olukordi ei ole võimalik ega ka vajalik vältida. Suhetele ja laste arengule on aga ohtlik, kui ülereageerimisest saab läbiv käitumisstiil. Jõu kasutamine ainult suurendab vastuseisu ja kahjustab suhteid. Vanemliku mõjususe esindaja peaks olema autoriteetsus, mis põhineb kuulamisoskusel ja soovil mõista lapse sügavamaid vajadusi. Kui vanem kasutab hääle tõstmise asemel isiklikku kõnelemisviisi ja jõu asemel koostööoskusi, on loota, et ka laps õpib tasapisi, kuidas keerukas olukorras oma tunnetesse mitte kinni jääda ja lahenduse poole liikuda.

### **Sina oled lapsevanem, sina vastutad**

Ükski käsk ega karistus ei eemalda lapse katmata vajadust, laps jääbki vanema jaoks ebasobivalt käituma ja vanem jääbki häält tõstma – kuni ei uurita, mis on peidus lapse käitumise all ja sellega tegelema asutakse. Kehtestavast minasõnumist ja võitja-võitja konfliktilahendusmeetodist võib palju abi olla, kuid need ei toimi, kui meil puudub loomulik, usalduslik, dialoogiline suhe oma lapsega.

Milline on sinu suhe oma lapsega, selle eest vastutad sina, valides suhtlemisviise, mis kas hoiavad suhet või kahjustavad seda. Eriti emotsionaalsetes olukordades on oluline, et suudaksid valida käitumisi, mis lubavad sul olla lapse rahustaja ja maandaja. Nii õpetame ka oma lapsi oma tundeid juhtima, ja just see oskus võimaldab meil juhtida suhteid ja seega kogu elu.